MAJLIS TAFSIR AL-QUR'AN (MTA) PUSAT

http://www.mta-online.com e-mail : humas_mta@yahoo.com Fax : 0271 661556

Jl. Serayu no. 12, Semanggi 06/15, Pasarkliwon, Solo, Kode Pos 57117, Telp. 0271 643288

Ahad, 19 September 2010 /10 Syawal 1431 Brosur No. : 1524/1564/IF

PUASA SUNNAH 2

[Cetak Ulang]

Puasa sunnah menurut tuntunan Rasulullah SAW (2)

6. Puasa tiga hari pada tiap bulan (Qamariah)

عَنْ مُعَاذَةَ الْعَدَوِيَّةِ اَنَّهَا سَأَلَتْ عَائِشَةَ زَوْجَ النَّبِيِّ ص: اَ كَانَ رَسُوْلُ اللهِ ص يَصُوْمُ مِنْ كُلِّ شَهْرٍ ثَلاَثَةَ اَيَّامٍ؟ قَالَتْ: نَعَمْ. فَقُلْتُ لَهَا: مِنْ اَيِّ اَيَّامِ الشَّهْرِ كَانَ يَصُوْمُ؟ قَالَتْ: لَمْ يَكُنْ يُبَالِى مِنْ أَيِّ اَيَّامِ الشَّهْرِ يَصُوْمُ. مسلم ٢: ٨١٨

Dari Mu'adzah Al-'Adawiyah bahwasanya ia bertanya kepada 'Aisyah istri Nabi SAW, "Apakah Rasulullah SAW berpuasa tiga hari pada setiap bulan ?". 'Aisyah menjawab, "Ya". Lalu aku bertanya lagi kepadanya, "Pada tanggal berapa beliau berpuasa ?". 'Aisyah menjawab, "Beliau tidak peduli tanggal berapa saja berpuasa pada bulan tersebut". [HR. Muslim juz 2, hal. 818]

عَنْ اَبِى ذَرٍّ قَالَ: قَالَ رَسُوْلُ اللهِ ص: مَنْ صَامَ مِنْ كُلِّ شَهْرٍ ثَلاَثَةَ اَيَّامٍ فَذلِكَ صِيَامُ الدَّهْرِ. فَاَنْزَلَ اللهُ تَبَارَكَ وَ تَعَالَى تَصْدِيْقَ ذلِكَ فِى كِتَابِهِ. مَنْ جَاءَ بِالْحَسَنَةِ فَلَه عَشْرُ اَمْثَالِهَا. اَلْيَوْمُ بِعَشْرَةٍ. الترمذى ٢: ١٣١، رقم: ٧٥٩

Dari Abu Dzarr, ia berkata : Rasulullah SAW bersabda, "Barangsiapa berpuasa tiga hari setiap bulan, maka yang demikian itu sama dengan puasa sepanjang masa". Kemudian Allah Tabaaraka wa Ta'aalaa menurunkan ayat yang membenarkan hal itu dalam kitab-Nya. (Barangsiapa beramal baik, maka baginya pahala sepuluh kali lipat) [Al-An'aam : 160]. Puasa satu hari sama dengan sepuluh hari (pahalanya). [HR. Tirmidzi jz 2, hal. 131, no. 759]

قَالَ رَسُوْلُ اللهِ ص: يَا اَبَا ذَرٍّ، اِذَا صُمْتَ مِنَ الشَّهْرِ ثَلاَثَةَ اَيَّامٍ فَصُمْ ثَلاَثَ عَشْرَةَ وَ اَرْبَعَ عَشْرَةَ وَخَمْسَ عَشْرَةَ. الترمذى ٢: ١٣٠، رقم: ٧٥٨

Bersabda Rasulullah SAW, "Hai Abu Dzarr, kalau engkau mau puasa tiga hari dari satu bulan, maka puasalah pada hari yang ke-13, 14 dan 15". [HR. Tirmidzi juz 2, hal. 130, no. 758]

7. Puasa dengan berselang hari

عَنْ عَبْدِ اللهِ بْنِ عَمْرٍو قَالَ: قَالَ رَسُوْلُ اللهِ ص: اَفْضَلُ الصَّوْمِ صَوْمُ اَخِى دَاوُدَ، كَانَ يَصُوْمُ يَوْمًا وَ يُفْطِرُ يَوْمًا وَ لاَ يَفِرُّ اِذَا لاَقَى. الترمذى ٢: ١٣٤، رقم: ٧٦٧

Dari 'Abdullah bin 'Amr, ia berkata : Rasulullah SAW bersabda, "Seutama-utama puasa adalah puasa saudaraku Dawud. Adalah beliau sehari berpuasa dan sehari tidak berpuasa, dan ia tidak lari bila bertemu musuh". [HR. Tirmidzi juz 2, hal. 134, no. 767]

عَنْ عَبْدِ اللهِ بْنِ عَمْرِو بْنِ الْعَاصِ قَالَ: اُخْبِرَ رَسُوْلُ اللهِ ص اَنَّهُ يَقُوْلُ: لاَقُوْمَنَّ اللَّيْلَ وَ لاَصُوْمَنَّ النَّهَارَ مَا عِشْتُ. فَقَالَ رَسُوْلُ اللهِ ص: آنْتَ الَّذِيْ تَقُوْلُ ذلِكَ؟ فَقُلْتُ لَهُ: قَدْ قُلْتُهُ يَا رَسُوْلَ اللهِ.

فَقَالَ رَسُوْلُ اللهِ ص: فَاَنَّكَ لاَ تَسْتَطِيْعُ ذلِكَ، فَصُمْ وَ اَفْطِرْ وَ نَمْ وَ قُمْ وَ صُمْ مِنَ الشَّهْرِ ثَلاَثَةَ اَيَّامٍ فَاِنَّ اْلحَسَنَةَ بِعَشْرِ اَمْثَالِهَا وَ ذلِكَ مِثْلُ صِيَامِ الدَّهْرِ. قَالَ: قُلْتُ فَاِنِّى اُطِيْقُ اَفْضَلَ مِنْ ذلِكَ. قَالَ: صُمْ يَوْمًا وَ اَفْطِرْ يَوْمَيْنِ. قَالَ: قُلْتُ فَاِنِّى اُطِيقُ اَفْضَلَ مِنْ ذلِكَ يَا رَسُولَ اللهِ. قَالَ: صُمْ يَوْمًا وَ اَفْطِرْ يَوْمًا وَ ذلِكَ صِيَامُ دَاوُدَ عَلَيْهِ السَّلاَمُ وَ هُوَ اَعْدَلُ الصِّيَامِ. قَالَ قُلْتُ فَاِنِّى اُطِيْقُ اَفْضَلَ مِنْ ذلِكَ. قَالَ رَسُوْلُ اللهِ ص: لاَ اَفْضَلَ مِنْ ذلِكَ. قَالَ عَبْدُ اللهِ بْنُ عَمْرٍو رض: لاَنْ اَكُوْنَ قَبِلْتُ الثَّلاَثَةَ اْلاَيَّامَ الَّتِيْ قَالَ رَسُوْلُ اللهِ ص اَحَبُّ اِلَيَّ مِنْ اَهْلِيْ وَ مَالِيْ. مسلم ٢: ٨١٢

Dari 'Abdullah bin 'Amr bin Al-'Ash, ia berkata : Rasulullah SAW diberitahu bahwasanya ia mengatakan, "Sungguh aku akan shalat malam terus-menerus dan aku akan puasa di siang harinya selama aku hidup". Maka Rasulullah SAW bersabda, "Apakah kamu orang yang mengatakan demikian itu ?". Lalu aku jawab, "Sungguh aku telah mengatakannya, ya Rasulullah". Kemudian Rasulullah SAW bersabda, "Sesungguhnya kamu tidak akan kuat yang demikian itu, maka berpuasalah dan berbukalah, tidurlah dan shalat malamlah, dan berpuasalah tiga hari setiap bulan. Karena kebaikan itu dibalas dengan sepuluh kali lipat. Maka yang demikian itu seperti berpuasa sepanjang masa". 'Abdullah bin 'Amr berkata : Lalu aku berkata, "Sesungguhnya aku kuat lebih dari itu". Beliau SAW bersabda, "Berpuasalah satu hari dan berbukalah dua hari". 'Abdullah bin 'Amr berkata : Lalu aku berkata lagi, "Sesungguhnya aku kuat lebih dari itu, ya Rasulullah". Beliau SAW bersabda, "Berpuasalah satu hari dan berbukalah satu hari, yang demikian itu puasanya Nabi Dawud AS, dan itulah puasa yang lebih adil". 'Abdullah bin 'Amr berkata : Lalu aku berkata lagi, "Sesungguhnya aku kuat lebih dari itu". Rasulullah SAW bersabda, "Tidak ada yang lebih dari itu". 'Abdullah bin 'Amr RA berkata, "Sungguh aku menerima (puasa) tiga hari yang telah disabdakan Rasulullah SAW itu lebih aku sukai daripada keluargaku dan hartaku". [HR. Muslim juz 2, hal. 812]

Hari- hari yang dilarang berpuasa :

1. Dua hari raya : yaitu hari raya 'Iedul Fithri dan 'Iedul Adlha

عَنْ اَبِى سَعِيْدٍ رض قَالَ: نَهَى النَّبِيُّ ص عَنْ صَوْمِ يَوْمِ اْلفِطْرِ وَ النَّحْرِ. البخارى ٢: ٢٤٩

Dari Abu Sa'id RA, ia berkata, "Nabi SAW telah melarang (orang) berpuasa pada hari raya 'Iedul Fithri dan hari raya Qurban ('Iedul Adlha)". [HR. Bukhari juz 2, hal. 249]

عَنْ عُمَرَ بْنِ اْلخَطَّابِ قَالَ: سَمِعْتُ رَسُوْلَ اللهِ ص يَنْهَى عَنْ صَوْمِ هذَيْنِ اْليَوْمَيْنِ، اَمَّا يَوْمُ اْلفِطْرِ فَفِطْرُكُمْ مِنْ صَوْمِكُمْ وَ عِيْدٌ لِلْمُسْلِمِيْنَ، وَ اَمَّا يَوْمُ اْلاَضْحَى فَكُلُوْا مِنْ لَحْمِ نُسُكِكُمْ. الترمذى ٢: ١٣٥، رقم: ٧٦٩

Dari 'Umar bin Khaththab, ia berkata, "Saya mendengar Rasulullah SAW melarang dari puasa pada dua hari raya. Adapun 'Iedul Fithri, maka itu adalah hari berbuka kalian dari puasa (Ramadlan) dan hari raya bagi orang-orang Islam. Dan adapun 'Iedul Adlha, maka makanlah daging ibadah qurban kalian". [HR. Tirmidzi juz 2, hal. 135, no. 769]

2. Hari Tasyriq, yaitu : Hari yang ke-11, 12 dan13 dari bulan Hajji (Dzulhijjah)

عَنْ عُقْبَةَ بْنِ عَامِرٍ قَالَ: قَالَ رَسُوْلُ اللهِ ص: يَوْمُ عَرَفَةَ وَ يَوْمُ النَّحْرِ وَ اَيَّامُ التَّشْرِيْقِ عِيْدُنَا اَهْلَ اْلاِسْلاَمِ وَ هِيَ اَيَّامُ اَكْلٍ وَ شُرْبٍ.

الترمذى ٢: ١٣٥، رقم ٧٧٠

Dari 'Uqbah bin 'Amir, ia berkata : Rasulullah SAW bersabda, "Hari 'Arafah

(di 'Arafah), hari Nahr (menyembelih), dan hari tasyriq adalah hari raya kita orang-orang Islam. Dan hari-hari itu adalah hari makan dan minum". [HR. Tirmidzi juz 2, hal. 135, no. 770]

عَنْ نُبَيْشَةَ الْهُذَلِيّ قَالَ: قَالَ رَسُوْلُ اللهِ ص: اَيَّامُ التَّشْرِيْقِ اَيَّامُ اَكْلٍ وَ شُرْبٍ وَ ذِكْرِ اللهِ. مسلم ٢: ٨٠٠

Dari Nubaisyah Al-Hudzaliy, ia berkata : Rasulullah SAW bersabda, "Hari-hari Tasyriq adalah hari makan minum dan menyebut (mengingat) Allah". [HR. Muslim juz 2 hal. 800]

3. Hanya berpuasa di hari Jum'at saja

عَنْ اَبِى هُرَيْرَةَ عَنِ النَّبِيّ ص قَالَ: لاَ تَخْتَصُّوْا لَيْلَةَ الْجُمُعَةِ بِقِيَامٍ مِنْ بَيْنِ اللَّيَالِى وَلاَ تَخُصُّوْا يَوْمَ الْجُمُعَةِ بِصِيَامٍ مِنْ بَيْنِ الْاَيَّامِ اِلاَّ اَنْ يَكُوْنَ فِى صَوْمٍ يَصُوْمُهُ اَحَدُكُمْ. مسلم ٢: ٨٠١

Dari Abu Hurairah, dari Nabi SAW beliau bersabda, "Janganlah kamu khususkan malam Jum'at dari malam yang lain untuk shalat dan janganlah kamu khususkan hari Jum'at dari hari yang lain untuk berpuasa, kecuali seseorang diantara kamu berpuasa padanya (tidak mengkhususkan hari Jum'at)". [HR. Muslim juz 2, hal. 801]

عَنْ اَبِى هُرَيْرَةَ قَالَ: قَالَ رَسُوْلُ اللهِ ص لاَ يَصُمْ اَحَدُكُمْ يَوْمَ الْجُمُعَةِ اِلاَّ اَنْ يَصُوْمَ قَبْلَهُ اَوْ يَصُوْمَ بَعْدَهُ. مسلم ٢: ٨٠١

Dari Abu Hurairah, ia berkata : Telah bersabda Rasulullah SAW, "Janganlah seseorang dari kamu puasa di hari Jum'at, kecuali jika ia puasa sebelumnya atau sesudahnya". [HR. Muslim juz 2, hal. 801]

4. Larangan menyambut Ramadlan dengan puasa

عَنْ اَبِى هُرَيْرَةَ عَنِ النَّبِيّ ص قَال: لاَ تَقَدَّمُوْا شَهْرَ رَمَضَانَ بِصِيَامٍ

اِلاَّ اَنْ يُوَافِقَ ذلِكَ صَوْمًا كَانَ يَصُوْمُهُ اَحَدُكُمْ. الترمذى ٢: ١٢١

Dari Abu Hurairah, dari Nabi SAW, beliau bersabda, "Janganlah kalian mendahului (menyambut) bulan Ramadlan dengan berpuasa, kecuali apabila salah seorang diantara kalian melakukan puasa yang biasa ia lakukan". [HR. Tirmidzi juz 2, hal. 121, no. 735]

عَنْ اَبِى هُرَيْرَةَ رض قَالَ: قَالَ رَسُوْلُ اللهِ ص: لاَ تَقَدَّمُوْا رَمَضَانَ بِصَوْمِ يَوْمٍ وَ لاَ يَوْمَيْنِ اِلاَّ رَجُلٌ كَانَ يَصُوْمُ صَوْمًا فَلْيَصُمْهُ. مسلم ٢: ٧٦٢

Dari Abu Hurairah RA, ia berkata : Rasulullah SAW bersabda, "Janganlah kalian mendahului Ramadlan dengan puasa sehari atau dua hari sebelumnya, kecuali bagi orang yang melakukan puasa (tidak untuk menyambut Ramadlan), bolehlah ia berpuasa". [HR. Muslim juz 2, hal 762]

5. Puasa terus-menerus

عَنْ عَبْدِ اللهِ بْنِ عَمْرٍو قَالَ: فَقَالَ النَّبِيُّ ص: لاَ صَامَ مَنْ صَامَ الْاَبَدَ، لاَ صَامَ مَنْ صَامَ الْاَبَدَ، لاَ صَامَ مَنْ صَامَ الْاَبَدَ. مسلم ٢: ٨١٥

Dari 'Abdullah bin 'Amr, ia berkata : Rasulullah SAW bersabda, "Tidak (dinamakan) berpuasa, orang yang puasa selama-lamanya. Tidak (dinamakan) berpuasa, orang yang puasa selama-lamanya. Tidak (dinamakan) berpuasa, orang yang puasa selama-lamanya ". [HR. Muslim juz 2, hal. 815]

عَنْ اَبِى قَتَادَةَ قَالَ: قِيْلَ: يَا رَسُوْلَ اللهِ، كَيْفَ لِمَنْ صَامَ الدَّهْرَ؟ قَالَ: لاَ صَامَ وَ لاَ اَفْطَرَ اَوْ لَمْ يَصُمْ وَ لَمْ يُفْطِرْ. الترمذى ٢: ١٣٣، رقم: ٧٦٤

Dari Abu Qatadah, ia berkata : Ada seseorang yang bertanya, "Ya Rasulullah, bagaimanakah dengan orang yang puasa terus-menerus ?". Beliau SAW bersabda, "Tidak ada puasa terus-menerus dan tidak ada berbuka terus-menerus, atau tidak boleh berpuasa terus-menerus dan tidak boleh berbuka terus-menerus". [HR. Tirmidzi juz 2, hal. 133, no. 764]

6. Puasa Wishal.

عَنِ عَبْدِ اللهِ بْنِ عُمَرَ رض قَالَ: نَهَى رَسُوْلُ اللهِ ص عَنِ الْوِصَالِ. قَالُوا: اِنَّكَ تُوَاصِلُ. قَالَ: اِنِّى لَسْتُ مِثْلَكُمْ اِنِّى اُطْعَمُ وَ اُسْـــقَى.

البخارى ٢: ٢٤٢

Dari 'Abdullah bin 'Umar RA, ia berkata : Rasulullah SAW melarang (berpuasa) wishal. Mereka (para shahabat) berkata, "Sesungguhnya engkau berpuasa wishal". Beliau bersabda, "Sesungguhnya aku tidak seperti kalian. Sesungguhnya aku diberi makan dan minum (oleh Allah)". [HR. Bukhari juz 2, hal. 242]

عَنْ اَبِي هُرَيْرَةَ رض قَالَ : نَهَى رَسُوْلُ اللهِ ص عَنِ الْوِصَالِ. فَقَالَ رَجُلٌ مِنَ الْمُسْلِمِيْنَ: فَاِنَّكَ يَا رَسُوْلَ اللهِ تُوَاصِلُ. قَالَ رَسُوْلُ اللهِ ص: وَ اَيُّكُمْ مِثْلِي؟ اِنِّى اَبِيْتُ يُطْعِمُنِى رَبِّى وَ يَسْقِيْنِي. فَلَمَّا اَبَـــوْا اَنْ يَنْتَهُوْا عَنِ الْوِصَالِ وَاصَلَ بِهِمْ يَوْمًا ثُمَّ يَوْمًا ثُمَّ رَاَوُا الْهِـــلاَلَ. فَقَالَ: لَوْ تَأَخَّرَ الْهِلاَلُ لَزِدْتُكُمْ كَالْمُنَكِّلِ لَهُمْ حِيْنَ اَبَوْا اَنْ يَنْتَهُوْا.

مسلم ٢: ٧٧٤

Dari Abu Hurairah RA, ia berkata : Rasulullah SAW melarang dari berpuasa wishal. Lalu ada seorang laki-laki dari kaum muslimin berkata, "Sesungguhnya engkau berpuasa wishal, ya Rasulullah". Rasulullah SAW bersabda, "Siapa diantara kalian yang seperti aku ? Sesungguhnya aku bermalam sedang Tuhan ku memberi makan dan minum kepadaku". Setelah para shahabat enggan meninggalkan puasa wishal, lalu Rasulullah

berpuasa wishal bersama para shahabat satu hari, lalu satu hari lagi. Kemudian mereka melihat hilal. Maka Rasulullah SAW bersabda, "Seandainya hilal itu belum muncul, tentu aku akan menambah lagi kepada kalian". Seolah-olah beliau ingin memberikan pelajaran (agar jera) kepada para shahabat ketika mereka enggan meninggalkan puasa wishal. [HR. Muslim juz 2, hal. 774]

Boleh berniat puasa pada pagi hari bagi puasa sunnat :

عَنْ عَائِشَةَ اُمِّ الْمُؤْمِنِيْنَ قَالَتْ: دَخَلَ عَلَيَّ النَّبِيُّ ص ذَاتَ يَوْمٍ فَقَالَ: هَلْ عِنْدَكُمْ شَيْئٌ؟ فَقُلْنَا: لاَ. قَالَ: فَاِنِّى اِذَنْ صَائِمٌ. ثُمَّ اَتَانَا يَوْمًـــا آخَرَ فَقُلْنَا: يَا رَسُوْلَ اللهِ اُهْدِيَ لَنَا حَيْسٌ، فَقَالَ: اَرِيْنِيْـــهِ. فَلَقَـــدْ اَصْبَحْتُ صَائِمًا فَأَكَلَ. مسلم ٢: ٨٠٩

Dari 'Aisyah ummul mukminin, ia berkata, "Pada suatu hari Nabi SAW masuk ke rumah lalu bertanya, "Apakah kamu mempunyai sesuatu (makanan) ?" Kami menjawab, "Tidak ada". Maka beliau bersabda, "Bila demikian maka aku akan berpuasa". Dan pada hari yang lain beliau datang pula, maka kami berkata, "Ya Rasulullah, ada orang yang menghadiahkan hais (makanan yang dibuat dari korma, samin dan susu kambing) kepada kita". Beliau bersabda, "Perlihatkanlah kepadaku, karena sesungguhnya aku berpagi dalam keadaan berpuasa". Kemudian beliau makan". [HR. Muslim juz 2, hal. 809]

Seorang istri dilarang berpuasa sunnah tanpa seidzin suami :

عَنْ اَبِى هُرَيْرَةَ رض اَنَّ رَسُوْلَ اللهِ ص قَالَ:لاَ يَحِـــلُّ لِلْمَـــرْأَةِ اَنْ تَصُوْمَ وَ زَوْجُهَا شَاهِدٌ اِلاَّ بِاِذْنِه. البخارى ٦: ١٥٠

Dari Abu Hurairah RA, bahwasanya Rasulullah SAW bersabda, "Tidak halal seorang perempuan berpuasa (sunnah) bila suaminya tidak bepergian melainkan seidzinnya". [HR. Bukhari juz 6, hal 150].

~oO[A]Oo~